Nr. 13 Cena gr. 70.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK IV Nr. 13.

MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY-PRZEZ-POLSKIE-TOWARZYSTWO-PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT LIPCOWY 1930 R.

W LECIE



„JA TEŻ PRACUJĘ W OGRODZIE"...

Poco wyjeżdżamy na wieś



W słońcu. Tyg. Ilustr.

Wyjazd dzieci na wieś w miesiącach letnich jest słusznie uważany za niezbędny. Nie ulega wątpliwości, że paromiesięczny pobyt na wsi wywiera dobroczynny wpływ na ustrój dziecka. Wygląd dziecka polepsza się, nasila się łaknienie, dziecko zazwyczaj mniej lub więcej przybiera na wadze, zmniejsza się skłonność do zapadania na cierpienia kataralne dróg oddechowych, wzrasta jego odporność. Zasługuje również na uwagę kojący wpływ wsi na psychikę dziecka.

W jaki sposób możemy jednak wytłómaczyć sobie ten dobroczynny wpływ pobytu na wsi?

Wiemy już o tem, że ustrój ludzki stale znajduje się pod wpływem bodźców zewnętrznych. Bodźce te stale oddziaływują na ustrój, wywołując ze strony ustroju tę lub inną reakcję. Do bodźców więc takich zaliczamy w pierwszym rzędzie ciepłotę otaczającego powietrza i promienie słoneczne.

Wahania ciepłoty otaczającego naszą skórę powietrza powoduje odczyn w postaci zwężania się lub rozszerzania się naczyń skórnych, w postaci zwiększania lub zmniejszania się parowania wody z powierzchni skóry. O ile będziemy mieli na sobie ubranie, nie pozwalające na parowanie z powierzchni skórnej, następuje przegrzanie ciała wraz z niepożądanemi skutkami, przy ubraniach zaś przewiewnych, zmiana ciepłoty otaczającego powietrza wywołuje tylko odpowiedni skurcz lub rozszerzenie się naczyń. Ubrania przewiewne pociągają więc za sobą pewne szkolenie się aparatu mającego zachować ciepłotę ciała na odpowiednim poziomie. To systematyczne szkolenie się doprowadza do większej sprawności tego aparatu.

Podobne do pewnego stopnia działanie wywierają na skórę ludzką promienie słoneczne, wywierają one jednak obok wpływu na naczynia skóry również i inny wpływ, zawdzięczając tak zwanym promieniem pozafijołkowym.

Te czynniki obok innych szkolące nasze aparaty ochronne nadają im oraz szeregowi narządów wewnętrznych większą sprawność, większą umiejętność dostosowywania się do czynników szkodliwych. Cały ustrój pod wpływem tych czynników nabiera większej wydolności, wszystkie tkanki zaczynają pracować sprawniej.

Wszystkie te pożądane czynniki mają łatwiejszy dostęp do powierzchni skóry u dziecka, spędzającego lato na wsi, niż u dziecka w mieście. Przewiewne lub krótkie ubranka, kąpiele powietrzne i słoneczne, dłuższy pobyt na świeżem powietrzu ułatwiają działanie tych czynników na skórę. Oprócz tego, przyśpieszając przemianę materji, powodują one nasilenie się łaknienia, poprawiają odżywianie dziecka. Nie bez znaczenia również po-



Na spacerze. **Tyg. Ilustr.**



Świder.

zostaje i czystość powietrza, nie zawierającego kurzu w tej ilości jak to ma miejsce w mieście w mieszkaniach zamkniętych, bez przewiewu i na ulicach miasta.

Obok tego odgrywa tu jeszcze rolę wzmożony ruch dziecka na wsi. Ruch ten jest również szkoleniem się serca, szkoleniem się płuc. Nie należy również negować dobroczynnego wpływu licznych wrażeń, które odbiera dziecko na wsi. Uspokojenie się psychiczne wywiera dobroczynny wpływ na cały ustrój dziecka.

Podczas pobytu na wsi należy dostarczyć dziecku nie tylko dobrych warunków higienicznych, lecz również i spokoju psychicznego. Nie krępujmy więc jego radości życia zrzędzeniem niepotrzebnem, uwolnijmy ich przynajmniej w miesiącach letnich od swoich złych humorów. Nie znaczy to jednak żebyśmy mieli wyrzec się racjonalnej opieki a nawet rygoru potrzebnego dla utrzymania równowagi psychicznej dziecka.

Dr. S. Popowski.

Jak korzystać ze słońca

Powszechnie znane jest dobroczynne działanie słońca na organizm dziecka. Prawidłowy rozwój układu krwiotwórczego, normalna przemiana materji, jest nie do pomyślenia bez udziału promieni słonecznych.

Wiemy dobrze, jak źle chowają się dzieci suteryn i ciemnych izb miejskich. Wszyscy znamy te blade, wątłe, krzywicze dzieci proletarjatu miejskiego. Dzięki rozumnej akcji społeczno-higjenicznej, coraz bardziej przenika do świadomości mas wiara w słońce, a jednocześnie powoli znika lęk przed wynoszeniem dziecka na powietrze.

Kontrast między zdrowym, czerstwym wyglądem dziecka wracającego z kolonji letnich, a wyglądem mniej szczęśliwego rówieśnika, który pozostał przez lato w mieście, jest tak wymowny, że wzbudza wiarę w działanie słońca i powietrza.

Zbytnia gorliwość przy wykorzystywaniu każdego promienia słońca, a z drugiej strony pewna próżność matek, którym podoba się brunatne, opalone dziecko, jest przyczyną nadmiernego przebywania na słońcu. Zarówno w mieście, jak i podczas pobytu na wsi, nie rzadko zauważyć można niemowlę prażone przez szereg godzin na słońcu w samo południe. Na plażach nadmorskich, nagie dzieci pozostają na słońcu przez szereg godzin od pierwszego dnia pobytu nad morzem. Chodzi wszak o jak największe wykorzystanie słońca w czasie krótkiego urlopu letniego.

Następstwa nadmiernego naświetlania słońcem, nie dają długo na siebie czekać. Ciężkie oparzenia skóry, są bardzo bolesne, niekiedy mogą być punktem wyjścia wtórnego zakażenia i zapalenia skóry. Rozległe oparzenie skóry może przebiegać z wysoką gorączką i ciężkim stanem ogólnym.

O wiele groźniejsze w skutkach jest t. zw. porażenie słoneczne, przebiegające z objawami podrażnienia mózgu, z gorączką, utratą przytomności, wymiotami i biegunką.

Jeśli chodzi o działanie lecznicze słońca, o wpływ promieni pozafijołkowych, to podkreślić należy mało znany fakt, że opalenizna jest poniekąd przeszkodą dla nich. Ustrój wytwarza barwik, który niejako jest zasłoną dla głębszych warstw skóry. Dlatego należy dążyć do powolnego stopniowego opalenia skóry. Tem samem uniknie się jednocześnie niepożądanego zapalenia skóry, powstającego pod wpływem zbyt silnego bodźca świetlnego.

Wpływ promieni pozafijołkowych na układ kostny jest tak wielki, że nie jest konieczne wielogodzinne naświetlanie, w celu osięgnięcia działania leczniczego. Wprost przeciwnie — znane są przypadki ujemnego wpływu nadmiernego naświetlania słońcem na układ kostny.

Specjalnie podkreślić należy szkodliwość tak zwanego przegrzania, mogącego spowodować u niemowląt ciężkie uszkodzenie przemiany materji, z objawami gwałtownego zatrucia. Im dziecko jest młodsze, im bardziej wątłe, tem łatwiej przegrzanie może spowodować pogorszenie odporności ustroju i wystąpienie zaburzeń w trawieniu i przyswajaniu.

O wiele rozsądniej postąpimy, a jednocześnie osiągniemy znacznie lepsze wyniki jeżeli będziemy poddawać dziecko działaniu promieni słonecznych, pamiętając o „dawkowaniu naświetlań".

Zarówno niemowlęta, jak i dzieci starsze, należy początkowo naświetlać bardzo krótko przez kilka minut. Mówiąc o naświetlaniu, mam na myśli wystawianie całej powierzchni ciała na działanie promieni słonecznych. W miarę powolnego opalania się skóry, należy czas naświetlania wydłużać. Czas przebywania na słońcu, jest zależny od wieku dziecka i jego właściwości. Przeciętnie niemowlę nie powinno być dłużej na słońcu, niż 30 minut. Dzieci starsze, mogą się opalać około godziny.

Dłuższe przebywanie na słońcu dzieci starszych, w ubraniu przewiewnym i jasnym z zakrytą głową, może nie być groźnem, ale często jednak szkodzi, wywołując osłabienie, bóle głowy, brak łaknienia.

Niemowlęta nawet przykryte, umieszczone w wózku z podniesioną budką, nigdy nie powinny przebywać na słońcu, gdyż tem łatwiej grozi im przegrzanie.

Stosując racjonalne naświetlanie całego ciała promieniami słonecznemi, należy również pamiętać, iż taka kąpiel słoneczna nie powinna odbywać się w samo południe, lecz najlepiej między godziną 10 a 11 rano.

Przestrzegając powyższych zasad, uchronimy dzieci przed mimowolną, a niekiedy dotkliwą krzywdą, a jednocześnie przysporzymy im maximum siły i zdrowia.

Dr. P. Baumritter



Zasady żywienia dziecka latem

Większość matek sądzi, że latem łaknienie dziecka winno być większe niż zimą, że właśnie latem dziecko powinno dużo na wadze przybierać.

Wprawdzie latem dzieci bardziej korzystają z najsilniejszych bodźców, jakiemi są słońce i powietrze, niemniej przeto powyższe założenie matek jest błędne.

W porównaniu bowiem z ilością spożytych pokarmów zimą, dzieci, nawet na wsi, zjadają znacznie mniej.

Nie znaczy to, że pobyt na wsi nie wpływa dodatnio na ustrój dziecka. Gdy porównamy łaknienie dziecka w porze letniej na wsi i w mieście, przekonamy się, że pobyt na wsi jest wielkiem dobrodziejstwem dla wszystkich dzieci, niezależnie od ich wieku, i że na wsi jedzą one więcej niż w mieście.

Gdzież tkwi przyczyna zmniejszonego łaknienia dzieci latem? — Wypływa, ona właśnie z najpotężniejszego źródła letniego — z ciepła. Ustrój ludzki, wytwarzający stale ciepło, zużywa na tę czynność pewną energję; źródłem tej energji są spożyte pokarmy.

Latem zapotrzebowanie na wytwarzanie ciepła siłą natury zmniejsza się, a zatem zmniejsza się również zapotrzebowanie spożytych pokarmów.

Toteż już dzieci karmione piersią wypijają latem każdorazowo mniejszą, niż zwykle ilość pokarmu. Zaniepokojone tem matki zaczynają częstokroć niemowlę dokarmiać różnemi mieszankami, nieraz nawet zaniedbując karmienie piersią na korzyść sztucznego. Postępowanie takie jest bezwzględnie błędne, pociąga za sobą szereg przykrych następstw dla dziecka, co zresztą już niejednokrotnie poruszaliśmy na łamach naszego pisma. Dzieci karmione sztucznie również nie wypijają latem zwykłej swej porcji tej lub innej mieszanki.

Dzieci starsze karmione zimą 4 razy na dobę, zadawalniają się latem częstokroć tylko 3-krotnemi posiłkami, i to mniej obfitemi niż zimą. Toteż latem dzieci naogół mało przybierają na wadze, niektóre zaś nawet tracą.

Drugą zasadą w odżywianiu dziecka jest latem jest — nie zapominanie o wodzie. Latem więc, kiedy to wskutek pocenia się i zwiększonego parowania ustrój traci w nadmiarze wodę, nie należy zapominać o tym ważnym składniku pokarmowym. Dzieci starsze upominają się same o napój. Nie należy jednak gasić pragnienia dzieci mlekiem. Cóż dziwnego, że Jaś nic nie je, skoro każdorazowo zamiast wody otrzymuje mleko i wypija przeszło litr mleka na dobę. A mleko prócz wody zawiera jeszcze białko, tłuszcz i węglowodany — główne składniki spożywanych pokarmów.

Niemowlęta, choć również dużo wody latem tracą, nie otrzymują częstokroć dostatecznej ilości wody. Zmniejszoną ilość pobranego pożywienia czy to z piersi, czy z butelki, musimy niemowlęciu uzupełnić wodą w postaci lemonjady lub herbatki. Dokarmianie zaś mieszankami lub zmianę ilości i jakości dotychczas pobieranych mieszanek uzależniamy całkowicie od wskazówek lekarza.

Dzieciom starszym zmieniamy latem również i skład pokarmu. Tak np. zmniejszamy w pierwszym rzędzie ilość podawanego tłuszczu ze

względu na to, że jest on składnikiem ciężko strawnym, powtóre zaś dlatego, że spalając się w ustroju tłuszcz wyzwala największą ilość ciepła. Dotyczy to zresztą i niemowląt, które w miesiącach letnich nie powinny dostawać mieszanek tłuszczowych.

Również ilość białka zmniejszamy, a w każdym razie podajemy je w innych niż zimą pokarmach.

A więc podajemy dzieciom w ciągu lata mało mięsa, ograniczając się do potraw mięsnych 2 — 3 razy tygodniowo, natomiast zastępujemy je bogatemi w białko serem, twarogiem, żelatyną w postaci galaretek i t p.

Latem nasz program kulinarny winien składać się w przeważnej części z jarzyn i owoców — nietylko dlatego, że są one najbardziej przystępne, lecz i dlatego, że zawierają niezbędne dla organizmu rosnącego witaminy. Zupy owocowe, jarzyny, kompoty z owoców albo galaretki wypełnić mogą latem lwią część menu całego tygodnia, zresztą w najróżniejszych kombinacjach.

Przytem nie należy zapominać o potrawach chłodnych: chłodne napoje, zupy na zimno jako t. zw. chłodniki, galaretki, kompoty. Niemowlętom natomiast podajemy naogół, jak zwykle, mieszanki ciepłe.

Streszczając się: niemowlęta otrzymują latem jak zwykle, pierś lub mieszanki w mniejszej niż zimą ilości, uzupełnione zwiększoną ilością wody. Probierzem będzie zawsze apetyt dziecka. Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia. Dzieci starsze otrzymują również mniejsze ilości pożywienia przy zwiększonej ilości napojów, przyczem przeważną część tego pożywienia stanowią jarzyny i owoce.

Dr. T. Lewenfiszowa.



Kilka słów o mleku

U niemowlęcia karmionego piersią, przynajmniej w warunkach normalnych, wszelka troska o jakość pożywienia dla niego odpada, albowiem pierś matczyna dostarcza mu świeżego zdrowego i czystego pokarmu. W tych wypadkach jednak, gdy zachodzi konieczność sztucznego odżywiania niemowlęcia, już pierwszy krok — kwestja dostarczenia odpowiedniego mleka — nasuwa pewne trudności.

To też pytania w sprawie mleka, sposobu preparowania go, należą w pewnych okresach do najczęstszych. Mam tu na myśli, jak to zresztą łatwo zgadnąć, okres letnich wyjazdów.

I przyznać trzeba, że pytania takie są zadawane nie bez słuszności. Należy bowiem pamiętać, że mleko krowie, zastępujące nieraz z konieczności pierś matki i stanowiące główną pozycję w jadłospisie niemowlęcia, stać się może w pewnych warunkach przyczyną ciężkich schorzeń dziecka lub nawet śmierci.

Długa droga, którą przechodzi mleko, zanim dostanie się od producenta do konsumenta, to jest od wymienia krowy aż do buteleczki, z której niemowlę ssie, stwarza aż nazbyt wiele możliwości, które zeń uczynić mogą produkt zepsuty i szkodliwy dla zdrowia.

To też w krajach o wysokiej kulturze, produkcja mleka pod względem higjenicznym, podlega bardzo ścisłej urzędowej kontroli, obejmującej stan zdrowotny bydła, stan sanitarny obór i wreszcie skład chemiczny, przewóz i sprzedaż detaliczną mleka.

Pierwszym warunkiem, które stawiamy dobremu mleku, jest pochodzenie jego od zupełnie zdrowej krowy. Najwięcej chodzi tu o to, aby krowa była wolna od gruźlicy. Gruźlica bydła jest cierpieniem dosyć rozpowszechnionem. Mleko, zawierające laseczniki gruźlicze, może stać się w pewnych warunkach źródłem zakażenia dziecka. Nie nadaje się również do spożycia mleko krów, chorych na zapalenie wymion.

Udój mleka powinien odbywać się w warunkach możliwie higjenicznych, aby je, w miarę możności, uchronić od zanieczyszczeń, czy to brudem (nawóz, siano, włosy, słoma), czy to bakterjami. Bakterje w mleku pochodzić mogą albo z wymion, albo mają swe źródło w niehigjenicznych urządzeniach obory, albo dostać się doń mogą podczas różnych manipulacyj przy udoju, transporcie i sprzedaży.

Wymiona krowy powinny być przed każdem dojeniem albo na sucho wytarte i posmarowane jakąkolwiek bądź maścią obojętną, albo opłukiwane ciepłym natryskiem. Szorowanie wymion nie jest wskazane, ze względu na możliwość zdarcia naskórka i stworzenia w ten sposób podłoża do zakażenia. Obora, nie mówiąc już o specjalnych urządzeniach, powinna przynajmniej być widna, przewiewna, przestronna i czysta.

Dójki powinny być zdrowe, czysto ubrane i przed udojem, gruntownie myć ręce.

Pierwsze porcje mleka z każdego udoju, należy zestrzyknąć do osobnego naczynia, by w ten sposób przepłukać ujście brodawek mlecznych od brudu i bakteryj. Naczynia, do których odbywa się udój, powinny być utrzymane we wzorowej czystości.

Przez cały czas, od chwili udoju aż do spożycia, winno być mleko przechowywane w niskiej tempera-

turze, przynajmniej niżej 10° C. Stwierdzono bowiem, że w cieple bakterje rozwijają się w mleku z nadzwyczajną szybkością i to tem szybciej, im mleko jest dłużej przechowywane. Tak, np. ilość drobnoustrojów w 1 centymetrze sześc. po trzech godzinach przechowywania, podwaja się, a po 6-ciu godzinach sięga liczby dwudziestokrotnej.

Obecność pewnych gatunków bakteryj **w mleku, jest często przyczyną** jego psucia się: gnicia, kiśnięcia, zmiany smaku i koloru.

To są najniezbędniejsze warunki higjeniczne, przy zachowaniu których, otrzymać możemy mleko bez domieszki brudu i zarazków chorobowych, jak laseczniki gruźlicy, okrężnicy, prątek duru brzusznego i t. d., co może stać się przyczyną chorób zarówno dorosłych jak i dziecka.

Ale pozatem dobre mleko nie powinno się różnić pod względem swego składu chemicznego od ogólnie przyjętych norm, a więc powinno zawierać odpowiednie ilości tłuszczu, białka, węglowodanów (cukru) i soli. W życiu codziennem największe znaczenie ma tłuszcz mleczny, zawieszony w mleku w postaci drobniutkich kuleczek, co nadaje mleku jego swoistą barwę. Dobre mleko powinno zawierać 3,5% tłuszczu.

Niesumienni sprzedawcy dodają do mleka wody, zmniejszając w ten sposób jego wartość pod względem odżywczym.

Niedopuszczalne jest również dodawanie do mleka pewnych substancyj chemicznych, jak naprzykład sody, amoniaku, by ukryć przed kupującym rozpoczynające się kiśnięcie, lub kwasu bornego, boraksu, wody utlenionej, kwasu salicylowego i t. p., w celu utrzymania mleka jaknajdłużej w stanie niezmienionym.

Tylko mleko świeże, czyste i bez jakichkolwiek domieszek, to jest o prawidłowym składzie chemicznym, stanowić może produkt odżywczy o wysokiej wartości.

Mleko zwłaszcza „rynkowe“ lub „sklepikowe“, po przyniesieniu do domu, możemy na wszelki wypadek przesączyć. **Do tego celu korzystamy** ze zwykłego szklanego, aluminiowego lub emaljowanego lejka, w którym umieszczamy uprzednio kawałek waty. W ten sposób przypadkowe zanieczyszczenia zostaną na wacie.

Po przesączeniu, trzeba mleko co rychlej przegotować, przyczem gotowanie od chwili zagotowania nie powinno trwać dłużej ponad 3 minuty. Dłuższe gotowanie jest przeciwwskazane ze względu na to, że możemy w ten sposób zniszczyć niektóre bardziej delikatne składniki mleka.

Po trzyminutowem gotowaniu, mleko należy zaraz użyć do przygotowania tych czy innych mieszanek. Przygotowane mieszanki szybko oziębiamy i od tej pory postępujemy w myśl wskazówek, zawartych w poprzednim numerze, w artykule „o przechowaniu mieszanek“.

Dr. Zyg. Kurlandski

Kolonje letnie Ligi opieki nad Dzieckiem

Czerwiec. Gorące słońce pali bezlitośnie. Miasto staje się złe, zieje trującą wonią benzyny i dławiącym kurzem ulicy.

Kolonje letnie: harcerskie, szkolne, Magistratu m. st. Warszawy, im Wawelberga i t.d. i t.d. rozwijają swą intensywną działalność. Społeczeństwo pragnie dać możność wszystkim dzieciom spędzenia choć kilku tygodni poza ciasnemi murami miasta. Wszystkie te kolonje przeznaczone są jednak tylko dla dzieci normalnych. Cóż począć z dziećmi trudnemi? Nie mają one dostępu do kolonji zwykłych, są wszystkim i wszędzie przeszkodą.

Dla tych zewsząd odtrącanych, krzywdzonych dzieci, znających tylko ciemne sutereny i szare a tak groźne dla nich ulice Warszawy, organizuje specjalne kolonje letnie wzorem lat ubiegłych — Liga Opieki nad Dzieckiem, pozostająca pod protektoratem Pani Prezydentowej Mościckiej.

Dzieci pozbawione zdrowej atmosfery domowej, dzieci krnąbrne, wogóle dzieci trudne do prowadzenia znajdą tu racjonalną opiekę pod dozorem wykwalifikowanych wychowawców.

Liga pragnie, by z organizowanych przez nią kolonij mogła skorzystać jak największa liczba dzieci, zwraca się przeto z gorącym apelem do społeczeństwa o współpracę i pomoc materjalną.

Adres Ligi Opieki nad Dzieckiem: Warszawa, Jasna 11 m. 4 tel. 35-08, Konto P. K. O. Nr. 4866.

Liga Opieki nad Dzieckiem.

U źródeł radości życia

Współczesne hasła fizycznego wychowania wnoszą do naszego zdegenerowanego i coraz bardziej mechanizującego się życia młodość, zdrowie i harmonję przeżyć. Nie przeniknęły one jednak nawskroś społeczeństwo, nie stały się codzienny chlebem i solą dla szerokich mas, szukających wytchnienia nadal w zadymionych lokalach rozrywkowych miast i letnisk, przenoszących nader często „uszminkowane i uperfumowane" przyzwyczajenia nad ucieczkę w pierwotne warunki na łono natury. Skutki coraz szerszej propagandy kultu słońca i powietrza u wielu osób wydają mi się raczej wyrazem mody i snobizmu, a nie świadomem wyzwoleniem tkwiącej w naturze człowieka

tęsknoty do przyrody i dobrowolnym nawrotem w czasy czystego i zdrowego dzieciństwa obcowania z przyrodą, w celu obudzenia wartości przysypanych bądź trującemi miazmatami życia w mieście w pogoni za chlebem i sensacją, bądź wyrzuconych z własnego „ja“ przez potężne wpływy ideałów społecznych i naukowych zaborczo pochłaniających czas człowiekowi nie umiejącemu wyzwolić się na chwilę z kleszczów przyzwyczajeń, aby podjąć próbę odrodzenia i odświeżenia duszy i ciała zapomocą cudownych zjawisk przyrody. Taki świadomy stosunek człowieka do przyrody trzeba poprostu wychować. Od pierwszego zetknięcia się małego dziecka z cudami przyrody w małym czy większym zakresie poprowadzić trzeba linję rozwojową wzwyż do czasu dojrzałości młodzieńczej, w której na ostateczne skrystalizowanie się własnego stosunku do przyrody złożyć się powinny doświadczenia, przeżycia, wspomnienia, przyzwyczajenia ukryte w raju dzieciśwa; w tym czasie, w którym człowiek jako cząstka przyrody jest z nią najsilniej związany, w którym źródłem najpiękniejszej radości są kamyczki przydrożne, kwiatki w ogródkach i na łąkach, zwierzątka przemykające się po podwórzu, ogrodzie, lesie, puszysty śnieg, z którego robiło się bałwana, wróbelki pukające zimą do okien, góry sypkiego piasku nad niebieską wodą, rybki łowione bezsilnie malutką rączką, motylki napróżno gonione i nieuchwytne,



Andruszek przyłapany na gorącym uczynku zrywania kwiatów.

zielone żabki i tysiące innych najciekawszych dla dziecka rzeczy w przyrodzie.

Pośród tych zjawisk nasze dziecko nie ograniczone jeszcze żadnemi prawami społecznemi, do których prowadzimy je przez wychowanie, czyż nie jest samo promykiem słońca, zieloną żabką i wesołym ptaszkiem nieświadomie w myśl praw przyrodzonych żyjącem i życiem się napawającem? Dziecko, zupełnie inaczej niż dorosły, gdzie może, wchodzi w kontakt z przyrodą; instynktownie lgnie do jej przejawów, rozwijając się w myśl tajemniczych, przyrodzonych praw jak rośliny i drobiazg zwierzęcy szuka podświadomie tego kontaktu, jako tej siły skierowującej je ku poznaniu ogromu nęcących je zjawisk, ku wyładowaniu radości życia w ra-

mach najbardziej zbliżonych do jego struktury psycho - fizycznej: żywiołowej, prostej, bezpośredniej — jak sama przyroda. Oto tu leży ta niepohamowana chęć tarzania się po puszystym, bielutkim śniegu, nurzania się w wysokiej trawie, namiętnego obejmowania drzew, kwiatów, zwierzątek, grzebania w piasku, brodzenia po wodzie, taplania po błocie, bez względu na niebezpieczeństwo, od którego niedoskonałej ludzkiej istotki nie broni instynkt zwierzątek, zgubiony w ewolucji człowieka. Z tego chaosu wrażeń i uczuć dziecko zwolna buduje swój stosunek do przyrody, a poprowadzone umiejętną ręką wytwarza w sobie umiejętność obcowania z nią na przyszłość, gdy nieubłagane prawa społecznego rozwoju przez oddziaływanie wychowawcze zamieniając je z istoty wyłącznie „żyjącej" na istotę twórczą społecznie, oddalą je od bezpośredniego współżycia z przyrodą na sposób zwierzęcy — instynktowny, a przybliżą do współżycia uświadomionego i dającego innego pokroju oparcie, siłę i radość. W artykule niniejszym nie będę na razie omawiała tej drogi wychowawczej, jaką powinno postępować kształtowanie stosunku dziecka do przyrody i przetwarzanie wartości dzieciństwa na wartość wieku dojrzałego na tle przyrody, zdobywanie w umiejętnej formie współżycia z dzieckiem wszystkich pierwiastków tkwiących w naturze dziecka na tymże tle dla uformowania jego charakteru i przyszłego światopoglądu — a oddam głos dzieciom by na kanwie kilku powiedzeń i faktów wyjętych z autentycznych dzienniczków zarysował się nam świat przeżyć i wrażeń małego dziecka, jako ten materjał, który później ujmiemy w praktyczno-dydaktyczne rozważania. Na pierwszy ogień przytaczam przykłady charakteryzujące stosunek uczuciowy dziecka do przyrody:

Günther Stern synek znakomitego psychologa wiek 4, 11, będąc na wakacjach z rodzicami, oglądał zasadzone, a jeszcze nie rozkwitłe goździki na balkonie mówiąc: „jak ja się będę cieszył, gdy one zakwitną". Gdy wreszcie po paru dniach rodzice odkryli rozwijający się pączek i zawołali go z głębi mieszkania, aby zobaczyć, jak zareaguje w myśl swego poprzedniego postanowienia, G. zwolna przeszedł przez całe mieszkanie z zamkniętemi oczkami i dopiero nad samym kwiatkiem otworzył je, by się tem silniej ucieszyć jego barwą.

P. Montessori opowiada, jak w jednej ze sławnych jej szkół (Casa dei Bambini) w Rzymie zobaczyła gromadkę dzieci siedzących w niemej kontemplacji nad czerwoną różą, która rozwinęła się w ich ogródku podczas nocy.

Andruszek G. od najwcześniejszych miesięcy życia kochał kwiatki. W wieku 1, 7 pędząc po trawnikach na tłustych nóżkach szukał uporczywie „kuaków", zerwane kwiatki chował z miłością do kie-

szonki fartuszka. Ulubione kwiatki to „astehki“ (astry) zrywane z radością po błagalnych prośbach u „oghomnej“ (ogromnej) babci, która nie pozwalała zbytnio ogałacać ogrodu. [Andruszek przyłapany na gorącym uczynku]. W wieku 2, 5 dostał koneweczkę do podlewania, z zapałem dawał „kwiatkom pić“ i chodził od jednego krzaczka do drugiego mówiąc: „masz i ty astehku i ty lwi pyscku i ty kwiatku i tamten kwiatku (fotogr. 2). Zobaczywszy pszczółkę na jednym: „wypij sobie miodku, nie uciekaj, synek poceka“ i czekał cichutko, aż pszczoła odleci; na wiosnę (wiek 3, 6) „mamutku, a kiedy zakwitną te moje astehki“, ściskając piąstki, „tak ich kocham“. Nie wolno było nigdy w bajkach i opowiadaniach zrobić krzywdy zwierzątkom. I tak kotek mógł zjeść tylko te „tłuste stare mychy, co babci w śpiżarni wyjadają“, a nie wolno było nigdy zjeść „myszeczek i myszków“; wszystkie zawsze musiały się w porę chować do „dziuhki“. Gdy tendencyjnie kończono bajkę: „i kotek złapał myszkę“ gniewał się: „no ogonek został, a myszka psecie uciekła“ (wiek: 2,2). Tatuś strzelał wróble w podwórzu. A. zawsze chodził z ojcem, ale gdy widział spadające ptaszki — uporczywie: „Tatusiu, ale czy on naprawdę był niegrzeczny? czy był niegrzeczny?“ Każdy zabity wróbel musiał być niegrzeczny (t. zn. zjadający babci żytko), innego nie wolno było zastrzelić. (wiek: 2,10). Pojechał z matką na polowanie z kotła, ze śniadaniem i przypadkowo stanęli koło pudłującego strzelca, Andruszek z rumieńcami silnemi na buzi na cały głos wołał: „uciekajcie zajączki do nohki, uciekajcie“, klaszcząc w rączki z radością: „Mamutku, o, znowu jeden uciekł, uciekaj, uciekaj“, (wiek: 3,3); widząc na przejażdżce bociany: „prędko żabki skikajcie do rowu! Mamusiu, czy one zjedzą naprawdę żabki“ (ulubione zwierzątko), (wiek: 2,10). Marzeniem A. złapać zieloną żabkę: „Nianiusiu, ona tak skika, tak skika, on nie potrafi, on jeszcze za mały“. (złapać) (wiek 2,5). Nie dręczy nigdy żadnych zwierzątek. Żyje w strachu przed indorem: „Cemu on tak wzescy, psecie synek mu nic nie zrobił“ (wiek: 2,9). Pasjami lubi rzucać kamyki do wody; raz: „czemu kamyczek tak plusnął ciociuńciu?“ „bo głęboko tutaj“. „To on tak krzyczał żeby go nie topić?“ Raz ciociuńcia opowiadała, chcąc zaprzestać rzucania, że kamyczki śpią, żeby je nie budzić; A. narwawszy trawy poukładaj je na nich: „teraz synek dał thawki, aby było im ciepło, ziuziajcie sobie“.

Gdy tendencyjnie opowiadano, że wróbelki w zimie były głodne, pukały do szybek ale nikogo nie było i zamarzły, ze łzami w oczach „synek (t. zn. Andruszek) im dał kruszków i prędko zjadły i poleciały i cieszyły się“. (wiek 2,3).

Dr. Janina Dylińska.

Prawo dziecka do ryzyka



Dzieci na huśtawce.

Wszak wszystkie kochamy nasze dzieci, nieprawdaż? Wszystkie — my, matki! — Tak jest niewątpliwie. Instynkt nasz jest silny, miłość nasza, która sama przeszła przez ból i cierpienie, potężnieje w zetknięciu z dzieckiem. Ale miłość, choć to uczucie wzniosłe i piękne, ma jedną wadę: j e s t ś l e p a. Leczyć ją z tej ślepoty przez analizę i krytykę własnych postępków, winno być naszym celem, naszą wytyczną w wychowaniu dziecka. Rozumna matka musi się zastanawiać nietylko nad postępowaniem dziecka, lecz i nad s w o j e m w ł a s n e m, — musi dostrzegać jego wady i w miarę obserwacji, naprawiać je.

Uznajemy, że dziecko ma swoje prawa, że nie jest laleczką, stworzoną tylko dla naszej własnej zabawy i radości. Ale jak często w naszym ślepym egoiźmie odmawiamy tej radości dziecku, mimo, że ona mu jest potrzebna dla jego rozwoju i egzystencji!

Przyjęte jest wśród nas, że dziecku nie pozwala się w najmniejszym stopniu **ryzykować**. Bojaźń nasza, że dziecku może się stać coś złego, jest często silniejsza od głosu rozsądku. Oczywiście, że śmieszne i głupie byłoby — powiedzmy — puścić dwuletnie dziecko samo na ulicę, w paszczę niebezpieczeństwa, ale przecież nie o takiem ryzyku w tej chwili mówię: rzecz w tem, że dziecko musi w wielu momentach swego życia l e k k o r y z y k o w a ć, by osiągnąć zamierzony cel i radość. Nie trzeba, aby wszystko mu przychodziło łatwo, gdyż zgnuśnieje i w późniejszem życiu będzie niedołęgą. Zresztą pierwsze kroki w każdym prawie sporcie są częściowem ryzykiem, a wiemy, jakiem błogosławieństwem są sporty w rozwoju fizycznem młodzieży.

Każde nowe poczynanie w życiu dorosłego jest ryzykiem. Każda udana próba pobudza do nowych czynów i chroni od apatji. Z dzieckiem dzieje się zupełnie podobnie — r y z y k o,

to jeden z głównych bodźców jego rozwoju.

A więc — pozwólmy dziecku, nawet dwuletniemu, pobujać się na huśtawce, stojąc w pobliżu i obserwując je bacznie. Uczucie jego będzie podobne do uczucia lotnika, który po raz pierwszy wzbił się w górę i czuje się panem przestrzeni! Pozwólmy dziecku dwuletniemu wejść na krzesło, celem zdjęcia jakiegoś upatrzonego przedmiotu, który stoi wysoko na półce. Pozwólmy dziecku trzyletniemu wdrapać się po ruchomej, niewygodnej drabince sznurowej. Dużo będzie przytem strachu, ale ile za to potem radości z odniesionego zwycięstwa, ile poczucia własnej siły! Nie pozwalając dziecku na żadne wyczyny, zawierające choć minimalną dozę niebezpieczeństwa, usuwając z jego drogi każdą najdrobniejszą przeszkodę, zabijamy w niem systematycznie rozmach życiowy.

Szczególnie teraz, w okresie letnim, dziecko ma duże pole do przedsięwzięć dlań ryzykownych. Wdrapywanie się na drzewa, wyrobi zręczność, niedalekie spacery — orjentację, huśtawka i drabina — poczucie równowagi, kąpiel w rzece — przezwyciężenie strachu, bieganie, fikanie kozłów — siłę i zdrowie. Ci, którzy mnie nie rozumieją, powiedzą może, że jestem zwolenniczką „puszczania dziecka samopas“. Bardzo daleka jestem od takiego stawiania sprawy: pozwalając dziecku ryzykować, hartujemy jego ducha, co jest równie konieczne, jak hart ciała; czuwać musimy jednak nad dzieckiem stale i nieprzerwanie, czuwać tak, aby opieka nasza mu nie ciążyła, aby nie dławiła jego temperamentu, — czuwać dyskretnie. Udziałem dziecka jest korzystać z p r a w a d o r y z y k a, naszem zaś zadaniem jest baczyć, aby nie przekroczyło ono miary.

Przesada w jednym i drugim kierunku jest zawsze szkodliwa.

A więc śmiało, dzieci, naprzód poprzez świat zagadek i niespodzianek! A wieczorem, gdy leżeć będziecie w ciemnym pokoju, w czystem łóżeczku, nie przyjdą do was strachy i dziady z wyciągniętemi okropnemi rękami —

bo myśleć będziecie o pokonanych dziś szczęśliwie przeszkodach i o słonecznej radości jutra!

R. Sztrancmanowa



Pierwszy wielki konkurs na roboty kobiece

Redakcja tyg. „Kobieta Współczesna" i Dom Towarowy B-cia Jabłkowscy

ogłaszają konkurs amatorski na roboty kobiece — do wzięcia udziału w tym ciekawym konkursie, zapraszamy również wszystkie prenumeratorki dwutyg. „Młoda Matka".

Warunki konkursu

1) W konkursie może brać udział każda z Pań, która w czasie od 15-go sierpnia do 15-go września nadeśle własnoręcznie wykonane roboty.

2) Roboty obejmują hafty: biały i kolorowe oraz aplikacje w/g wzorów tygodnika „Kobieta Współczesna". Kolory w deseniach mogą być dowolnie zmieniane.

3) Fotografje wzorów zakwalifikowane do konkursu podajemy w Nr. 24, 25, 26 i 27 tygodnika „Kobieta Współczesna". — Komplet wzorów naturalnej wielkości do przejrzenia w tygodniku „Kobieta Współczesna" — Górnośląska 20 od 9 — 5 pp. i w Domu Towarowym B-ci Jabłkowskich — Bracka 25.

4) Materjały do robót jak: tablice wzorów, płótno, batyst, jedwab, sukno i t. d. włóczka, nici i bawełny firmy C. B. (Cartier Bresson) winny być zakupione w firmie B-cia Jabłkowscy, ul. Bracka 25.

5) Do przesłanych na konkurs robót załączyć należy zielone kupony wydane na żądanie przy zakupie w odpowiednich działach robót firmy B-cia Jabłkowscy.

6) Ilość nadesłanych robót przez jedną osobę dowolna, nie większa jednak od ilości załączonych kuponów.

7) Każda z Pań z prowincji chcąca wziąć udział w konkursie winna przy zamówieniu podać numer fotografji wzoru, dokładny swój adres i nazwisko. Roboty firma B-ci Jabłkowskich wysyła bądź po otrzymaniu gotówki bądź za zaliczeniem.

8) Do każdej roboty nadesłanej na konkurs winna być mocno przymocowana zamknięta koperta zawierająca zielony kupon oraz nazwisko i adres wykonawczyni. Roboty na konkurs przyjmowane będą kompletnie wykonane np. poduszki wypchane, i t. p.

9) Roboty wykonane na konkurs nadsyłać należy do Redakcji tygodnika „Kobieta Współczesna" — Warszawa, ul. Górnośląska 20, zaznaczając na opakowaniu **„Na konkurs"**. Do robót z prowincji należy

złączyć w markach pocztowych Zł. 2.— na koszty odesłania po zakończeniu konkursu paczką poleconą.

10) Do sądu konkursowego zaproszeni będą wybitni specjaliści.

11) Najlepsze z nadesłanych robót wystawione będą na specjalnej wystawie w Domu Towarowym B-cia Jabłkowscy — ul. Bracka 25.

12) Wyznaczenie nagród nastąpi dnia 30 września. Prace nadesłane na wystawę pozostają własnością wykonawczyni.

13) Nagrody i roboty nie odebrane do dnia 31 października oddane będą instytucjom Dobroczynnym, przyczem właścicielkom nie przysługuje prawo żądania odszkodowania.

14) Za najlepsze roboty wyznacza się następujące nagrody:

I nagroda — Zł. 250; pięć II nagród po Zł. 100; osiem III nagród po Zł. 50 w gotówce oraz 14 IV nagród po Zł. 25, w przedmiotach wartościowych.

Ponadto rozlosowane będą wśród uczestniczek konkursu „Nagrody Pocieszenia" w postaci przedmiotów, jak rozpoczęte roboty ręczne, książki.

16) Jedna osoba może wygrać kilka nagród.

Uwaga: Numery 24, 26 i 27 **tyg.** „Kobieta Współczesna" do **nabycia** we wszystkich księgarniach oraz w Administracji tyg. „Kobieta Współczesna" — w cenie Zł. 1.50 z przesyłką Zł. 1.75.

Już się ukazały Nr. Nr. 24 i 26 tyg. „Kobieta Współczesna"

Nr. 27 ukaże się z datą 6 lipca b. r.

Numery wysyłamy po otrzymaniu wpłaty na P. K. O. — 14.560 lub w znaczkach pocztowych.

Odpowiedzi na listy rodziców

1. „Mamusi Lidki". W sprawie wysadzania córeczki Pani, odsyłamy Panią do artykułu D. Stopnickiej, Nr. 16 „Młoda Matka", 1928 r.

2. Pani Helenie Horoszkiewiczowej. W tym miesiącu życia, waga Pani córeczki była nieco niższa, od przyjętych przeciętnych norm wagi dla tego okresu.

8-mio miesięczne dziecko powinno jadać tylko 5 × na dobę w odstępach 3½ godzinnych. Przy dużej ilości pokarmu może otrzymywać 3 × pierś, a 2 × jedzenie sztuczne, a mianowicie o godzinie 1-szej w południe kaszkę mannę na smaku z jarzyn lub rosołku z kurczęcia, lub cielęciny oraz jarzyny.

Z jarzyn można małej dawać w chwili obecnej marchew, szpinak, kalafior, kalarepę, buraki, sałatę gotowaną. Purée z grochu nie należy dawać.

Drugie jedzenie sztuczne — mleko pełne w ilości 180 gr. z dodatkiem 2

łyż. od herbaty cukru i 2-ch sucharków.

Pierwsze zęby mogą się wyżynać dzieciom pomiędzy 6-tym a 10-tym miesiącem życia.

Przy stwardnieniu gruczołów piersiowych, należy stosować rozgrzewające okłady z płynem Burowa.

3. Mamusi Basi z Poznania. 6-cio miesięczne niemowlę powinno jadać obecnie 5 × na dobę w odstępach 3½ godzinnych. Jako pierwsze jedzenie sztuczne, należy wprowadzić w porze południowej kaszkę i jarzyny. Kaszkę mannę w ilości 1½ łyż. od herbaty, gotować trzeba na smaku z marchewki, aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr., poczem dodać należy 1½ łyż. od herbaty cukru i ½ łyż. od herbaty masła.

Jarzyna musi być dobrze ugotowana, przetarta i zaprawiona cukrem i masłem do smaku. Porcja jarzyn stopniowo od 1 do 6 łyż. od herbaty.

Z jarzyn mała otrzymywać może marchew, buraki, kalafior, kalarepę, szpinak, sałatę gotowaną.

Oprócz tego surowe soki z marchwi pomidorów, cytryny, oraz bę-

dzie mogła już dostawać jabłko skrobane.

Jeżeli dziecko samo nie siada, nie należy go sadzać.

Wobec obecnych upałów, lepiej szczepienie ospy odłożyć na wrzesień.

O ile dziecko jest zdrowe i prawidłowo rozwija się, to podawanie tranu w lecie jest zbędne.

Obecność menstruacji podczas karmienia nie jest objawem chorobowym.

4. **„Zakłopotanej z Brwinowa“.** Z zapytaniami zechce Pan zwracać się do redakcji pisma „Młodej Matki“.

Co do zdrowia synka Pani, to na odległość nie możemy udzielić odpowiedzi.

5. **Pani Jadwidze Weberowej.** 8-io miesięczna córeczka Pani, powinna jadać 5 × na dobę. Trzecie jedzenie sztuczne, najlepiej byłoby wprowadzić o godzinie 9.30 rano.

W miesiącach letnich nie należy odstawiać dziecka od piersi.

Sposób gotowania szpinaku dla dzieci, jest taki sam, jak dla dorosłych. Przyprawić należy cukrem, masłem lub mlekiem. Sałatę dla niemowląt przygotowuje się identycznie jak szpinak.

Co do wysypki, to z opisów sądzimy, iż jest to t. zw. skaza wysiękowa. Przy dobrej kuracji i racjonalnem odżywianiu wykwity te ustąpią zupełnie.

Okres wyżynania zębów u dzieci

jest między 6 a 10-tym miesiącem życia.

Należy pamiętać o tem, aby mała przebywała jak najwięcej na powietrzu, lecz nie w słońcu.

6. **Pani Jadwidze Sobieniewskiej.** Waga Pani 9-cio miesięcznego synka jest niższa od norm przeciętnych.

Djeta 9-cio miesięcznego dziecka odżywianego sztucznie, powinna być następująca: o godzinie 6-tej i 16.30 mieszanka o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodaniem 1 do 1½ łyż. od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki; — o godzinie 9.30 i 20-tej mleko pełne z dodatkiem cukru oraz raz sucharka, a raz kaszki manny, tapioki lub innej drobnej kaszki; o godzinie 13-tej jedzenie bez mleka, a mianowicie: kaszka manna na smaku z jarzyn lub lekkim rosole

i jarzyna. Potrawy nie powinny być solone.

Jarzyny muszą być dobrze wystudzone, przetarte, zaprawione cukrem i masłem. Można dawać szpinak, kalarepę, buraki, sałatę. Porcja jarzyn 6 łyżeczek od herbaty.

Porcja mieszanek i mleka 180 gr.

Surowe soki musi też otrzymywać. Sok może być z pomarańczy, cytryny, marchwi, pomidorów, malin.

Ospę należy zaszczepić na jesieni. W chwili obecnej nie należy szczepić z powodu upałów.

7. Pani W. Zieleńskiej. 19 miesięczny synek Pani, może otrzymywać już białe mięso 2 do 3 × w tygodniu w ilości do jednej łyżki stołowej. Pora roku nie odgrywa roli.

Zsiadłe mleko może pić.

Owoce surowe jak poziomki, truskawki, czereśnie, może jadać. Należy jedynie pamiętać, aby były zawsze wymyte.

8. Panu Maurycemu Caudman. Waga synka Pana odpowiada mniej-więcej przeciętnym normom wagi dzieci w tym wieku.

Wobec braku łaknienia oraz dłubania w nosie, ślinienia się, które to objawy mogą dawać pasorzyty jelitowe, należy kał oddać do analizy. W razie obecności jaj pasorzytów, należy się zwrócić do lekarza celem przeprowadzenia kuracji.

Co do późnego chodzenia spać i późnego wstawania, to należy w pierwszym rzędzie budzić dziecko wcześniej, a temsamem, będzie wcześniej wieczorem senny.

Co do napojów, to w lecie w okresie upałów, nie należy wprowadzać ograniczenia ilości płynów. Trzeba tylko zwracać uwagę na to, jakie płyny dziecko przyjmuje. Może to być herbata, woda, jeżeli z wodociągów, to nieprzegotowana, w przeciwnym razie przegotowana. Podawanie różnych sztucznych lemoniad nie jest wskazane.

DO CZYTELNICZEK

Uprzejmie prosimy dołączać do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawać będą bez odpowiedzi.

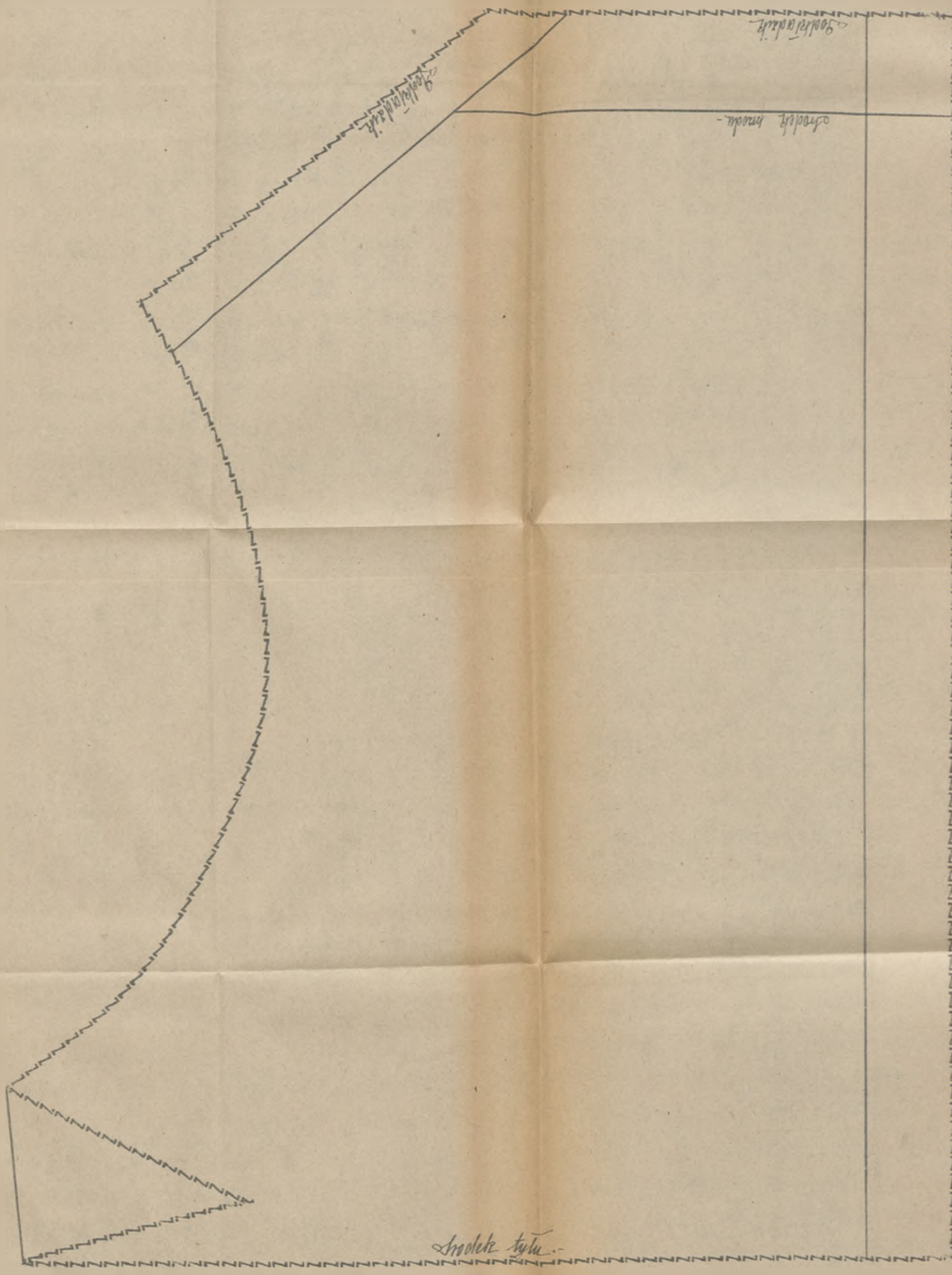
Zmiana adresu 50 gr.



Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.

DODATEK·DO NR-U 13 DWUTYGODNIKA: „MŁODA·MATKA"

MAJTECZKI DLA NIEMOWLĘCIA W DRUGIM PÓŁROCZU



ŚCIEGIEM SZNURECZKOWYM I PRZEWLEKANYM

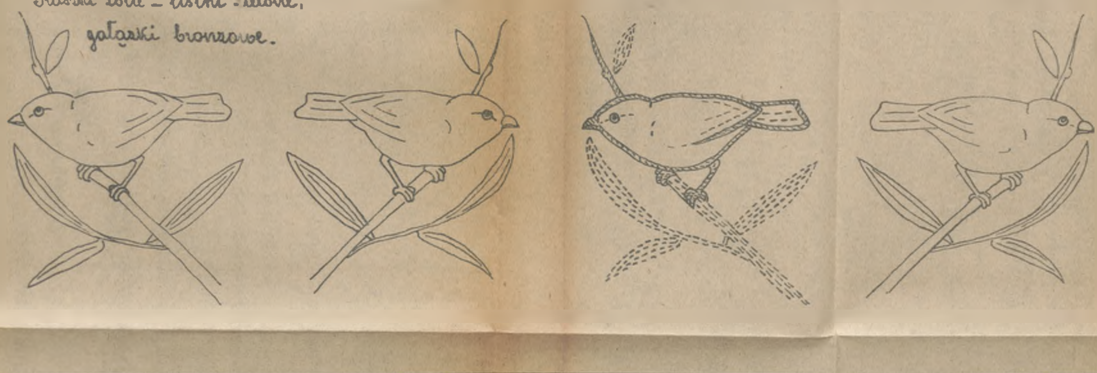
Kotki: Bawełną ciemno popielatą, oczki zielone. miseczka czerwona obróżki i kokardki niebieskie.



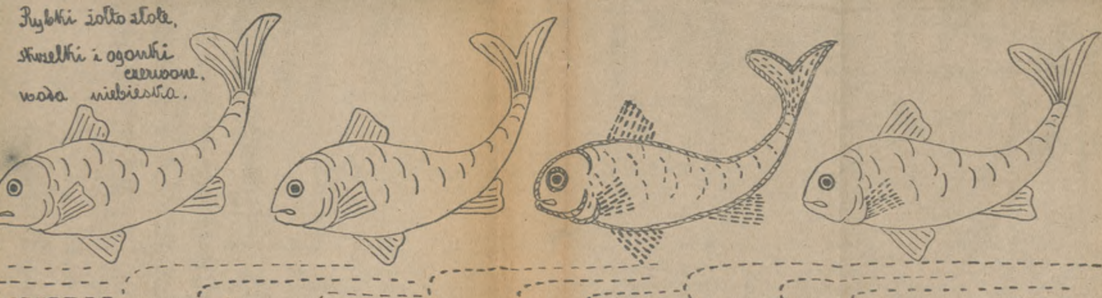
Żabki bronzowe. listki zielone. woda niebieska.



Ptaszki żółte – listki zielone, gałązki bronzowe.



Rybki żółto złote, skrzelki i ogonki czerwone. woda niebieska.



Kompozycja i rysunek Zofji Dworzyńskiej